JOHN BAUER
TRAIL RUN

3 Oktober 2026

Tävlings---PM

Plats start/mål:
IKHP--stugan (NorraKlevaliden13, 56193 Huskvarna)

Klasser:
Kvinnor 10km, Kvinnor18km, Män10km, Män18km, Män/Kvinnor motion 5 km
Barn/ungdom 400m, 2km, 5 km

Bergatrollet:
Årets Bergatroll tituleras den man, den kvinna och den ungdom i respektive klass som har den snabbaste tiden uppför Strutsabacken (slalombacken i slutet av banan). För klasser som springer 18 km så är det andra passeringen uppför backen som gäller som resultat för att vinna Bergatrollet.

Efteranmälan:
Kan göras mellan kl. 9.00---11.00 på tävlingsdagen. Kostnad: 700kr för 18km, 600kr för 10km, 300kr för 5km (350 kr med tidtagning), 200-250 kr för barn- och ungdomsklasserna. 100 kr för 400m i Knattetrollens lopp.

Starttid:
Kl.10.30 för barn- och ungdomsklasserna 2km. Kl. 11.30 för 15-åringar samt vuxenklasserna 5km, 10km och 18km. För de allra yngsta som springer 400m och startar 10.00.

Banan:
Tufft och rejält backigt terränglopp som bitvis går på stig, bitvis obanat.
Terrängskor eller liknande rekommenderas liksom stryktåliga kläder. Följ snitslar samt sprayade pilar i marken. Km---skyltar finns utplacerade längs hela banan. Banprofil och karta finns på hemsidan samt i startområdet.

Nummerlappar:
Hämtas i IKHP--stugan på tävlingsdagen, senast 11.15.

OBS !
Nummerlappen innehåller ett tidtagningschip och skall bäras synlig på tröjans framsida under hela loppet och in över mållinjen. Behöver ej återlämnas efter målgång.

Tidtagning:
Sker med chip som sitter i nummerlappen. Varje deltagare erhåller en totaltid samt en backtid (uppför Strutsabacken). Det kommer att gå att följa löparna under loppet vid ett antal platser på banan. Länk kommer att finnas på www.johnbauertrailrun.se. I klasserna upp till och med 11 år sker ingen tidtagning.

Vätska/energi:
5km---banan: Vid ca 2km och 3km serveras vatten och sportdryck
10km---banan: Vid ca 2km och 6km serveras vatten och sportdryck
18km---banan: Vid ca 2km, 6km, 10km samt 14km serveras vatten, sportdryck och på de senare stationerna även bananer.

Omklädning/dusch:
Omklädningsrum med duschar och toaletter finns i IKHP---stugan.

Värdesaker:
Kan lämnas in i anslutning till nummerlappsutdelningen vid tävlingsområdet.
Värdesakerna förvaras inlåsta och hämtas ut på samma ställe efter loppet.

Servering/mat:
Finns i anslutning till start-och målområdet, både fika samt grillade hamburgare och korv.
IKHP bjuder också alla deltagare på hamburgare efter målgång i IKHP:s serveringstältet. Visa upp nummerlapp.

Säkerhet/omplåstring:
Längs banan finns funktionärer och efter sista löpare på respektive distans springer en Funktionär som kan hjälpa till vid behov. Sjukvårdare finns i start/målområdet. Om du bryter loppet måste du meddela någon funktionär eller Sekretariatet detta! Allt deltagande sker på egen risk.

Prisutdelning:
Prisutdelning för såväl hederspriser som utlottade priser blir för barn och ungdomsklasser klockan 11.00 i målområdet. För övriga klasser samt utlottning klockan 13.45 också det i målområdet. För att vara med i utlottningen tar man med sig sin nummerlapp.

Priser:
Samtliga deltagare får vid målgången specialdesignad. Till de 3 första i varje klass från 13 år och uppåt. Endast utlottade priser i 5-km loppet, inga placeringspriser. Fina priser kommer också att lottas ut bland samtliga deltagare 5 km, 10 km och 18 km-loppen .

Regler:
Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler tillämpas.

Upplysningar/kontakt:
friidrott@ikhp.se eller 070-9524794

IK HP
HUSKVARNA